

# ATMINTINĖ

## DIENOS VALGIARAŠČIO PLANAS

Patarimai, kaip tinkamai susiplanuoti savo dienos valgiaraštį.

### VALGYMŲ SKAIČIUS

- Valgymų skaičius per dieną turėtų būti 4 - 5 kartai: trys pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė), bei vienas arba du užkandžiai.
- Kodėl svarbu valgyti būtent 4 - 5 kartus per dieną? Rekomenduojamas valgymų kiekis padės išvengti dažno persivalgymo ir energijos trūkumo.

### VALGYMŲ LAIKAS

- Valgymų skaičius ir valgymų laikas labai glaudžiai tarpusavy susiję. Rekomenduojama vadovautis taisykle: 5 ir 3 arba 4 ir 4. Ši taisyklė sako, kad reikėtų valgyti 5 kartus per dieną, kas 3 val. arba valgyti 4 kartus per dieną, kas 4 val.
- Pirmas ir paskutinis valgymas: pusryčius rekomenduojama pavalgyti per 30 min. nuo atsikėlimo, o vakarienę - 2 - 3 val. iki miego.

### GĖRIMAI

- Renkantis gėrimus labai svarbu išsiaiškinti, ko mes norime: ar atsigerti, ar pavalgyti. Reikia nepamiršti, kad sultys, geriamasis jogurtas, glotnučiai ir kiti gėrimai, kuriuose yra kalorijų, iš tiesų yra maistas, kuris suteikia energijos. Juos reikėtų rinktis kaip užkandį, o ne gėrimą prie pagrindinio maisto.
- Norint atsigaivinti ir savo organizmą papildyti skysčiais, geriausia rinktis vandenį arba žolelių arbatą.

### PAGRINDINIAI PATIEKALAI

- Renkantis maistą vadovaukitės paprasta taisykle: pusryčiams - angliavandeniai (geriausia rinktis įvairius grūdinius produktus), pietums - angliavandeniai, riebalai, baltymai (rekomenduojam rinktis mėsos, žuvies produktus, šviežias daržoves, grūdinius produktus), vakarienei - baltymai (kiaušiniai, pieno produktų patiekalai, žuvis, salotos). Ši taisyklė rodo, kokios maistinės medžiagos pagrindinio valgymo metu turėtų dominuoti.

### UŽKANDŽIAI

- Užkanžiams rinkitės sveikatai palankius produktus: vaisius, uogas, pieno produktus be pridėtinio cukraus, bet pagardintus vaisiais, riešutų kremu ir pan.
- Puikus užkandis yra ir riešutai, tik jų nerekomenduojama suvalgyti daugiau nei 10 - 15 vienetų per dieną.

